



投手							野手										
TIME	24東妻 91吉川 121本前 122森 123秋山 124中村亮	29西野 56中森	16種市 19唐川 30廣畑	52益田 54澤田 131茨木 132長島	40奥村 126中山 127高橋 139ラドニー	31大谷 59早坂 62坂井 125永島田 133武内		TIME	55櫻井 129勝又 130谷村	23石川慎 50愛斗 67茶谷	120金田 135高野 140アセベド	27田村 49立松 128杉山	69岡村 136藤田 137富山	25岡	3角中 22ポランコ	7藤岡 138山崎	※PT指示
10:00	w-up 〈第二球場〉							9:15	走塁練習 55・130・140 〈サブ〉								
	LIVE BP (11:30開始予定)	CB		コンディショニング	PT指示			10:00	技術練習・ウエイト 打)27・69・137・23・50・128・135・136・140 〈室内〉  打)3・22・25・7 〈メイン〉  ウエイト)49・55・67・120・129・130								
	91 24 121 122 124 123	P 膝立ち	守備練習	CB	ゴロ捕球			11:00	w-up/ランニング 〈室内〉								
			※PFP ※3-6-1	技術練習			11:30	LIVE BP 打)27・69・137・23・50・128・135・136・140 守)49・55・67・120・129・130									
			個別(131・132)	※サインプレー ※3-6-1 ※牽制			ランチ										
	コンディショニング			傾斜CB (LIVE BP後) 40・126・139				CB/ペッパー									
	ランチ							守備練習									
	個別・ウエイト							打撃廻り									
								打撃	Tee	走	走	走					
								走	打撃	Tee	走	走					
								走	走	打撃	Tee	走					
								走	走	走	打撃	Tee					
								Tee	走	走	走	打撃					
								個別									
								打) 〈メイン〉 27・49・120・23・50・135 〈室内〉 55・129・130									
								捕)69・137									
								内)67・140									
								外)128・136									
								強化Tee(全員)									
								自主練習									